

потом, вместо завершения которого время тратится на мелочи, которые на самом деле не имеют значения), наличие депрессии, низкий уровень стрессоустойчивости [2].

Гиподинамия является следствием освобождения человека от физического труда. Особенно сказывается недостаток физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему-снижается сила сокращений сердца, снижается работоспособность, снижается тонус сосудов. Негативное влияние оказывается на обмен веществ и энергии, уменьшается кровоснабжение тканей [3].

Симптомы гиподинамии проявляются постепенно. К ним относятся повышенная утомляемость, нарастающая усталость, снижение работоспособности, нарушения сна, повышенная беспричинная нервозность, регулярные головные боли различной интенсивности, повышенный риск переломов, увеличение массы тела, одышка при незначительной физической нагрузке, боли в спине. Из-за недостатка физической активности снижается сила, уменьшается объем и масса мышц, нарушаются нервно-рефлекторные связи, что может привести к развитию вегетососудистой дистонии, депрессивных состояний [4].

В заключении хотелось бы сказать, что в последнее время широкое распространение получили спортивные центры и фитнес-клубы, регулярные посещения которых являются отличной профилактикой гиподинамии. Даже обычные ежедневные упражнения окажут положительное влияние на ваше состояние.

Список использованной литературы

1. tsz-i-omp/53-gipodinamiya-simptomy-ee-posledstviya-i-profilaktika
2. <https://cyberleninka.ru>
3. <https://bsmc.by/files/gipodinamia.htm>
4. <http://old.xn--62-6kct0akqt0e.xn>

УДК 796.012

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ПОСТУРАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Ю.В. Старовойтова¹, старший преподаватель,

В.Г. Аношко¹, старший преподаватель,

А.И. Ширяев², старший преподаватель

БГАТУ, г. Минск, Республика Беларусь

²УО «Белорусский национальный технический университет»,

г. Минск, Республика Беларусь

Аннотация. В данной статье рассказывается о постуральной гимнастике, её влиянии на две основные группы мышц, внутренние органы, сердечно-сосудистую, дыхательную и опорно-двигательную системы.

Abstract. This article talks about postural gymnastics, its effect on two main muscle groups, internal organs, cardiovascular, respiratory and musculoskeletal systems.

Ключевые слова: постуральная гимнастика, группы мышц, упражнения, заболевания, постуральные мышцы, динамические мышцы.

Keywords: postural gymnastics, muscle groups, exercises, diseases, postural muscles, dynamic muscles.

Постуральная гимнастика появилась недавно, ее разработал Борис Базани, известный в профессиональных кругах исследователь и автор многих оздоровительных методов. Основой стала лечебная физкультура и методы восстановительной работы, которые возвращают суставы подвижность.

В человеческом теле существует два вида мышц: динамические и постуральные. Работа первой группы мышц, которые расположены близко к поверхности тела – это простые быстрые движения, которыми человек может управлять силой воли. Например, нам легко поднять руку или согнуть ногу. В этих мышцах мало кровеносных капилляров, и они быстро утомляются за счет накопления молочной кислоты. Постуральные мышцы, или, как их еще называют, тонические, расположены глубоко, рядом с позвоночником. Отвечают за вертикальное положение тела во время движения, а также позу и осанку. Работают вопреки силе тяжести. Регулировать работу этих мышц сознанием мы не можем, так как за их функции отвечают подкорковые структуры головного мозга. Это самые маленькие мышцы, но очень сильные, поскольку напряжение могут удерживать, в отличие от динамической группы, продолжительное время. Молочную кислоту накапливают медленно, так как они обильно снабжены кровеносными сосудами.

Дисбаланс между этими мышцами ведет к искривлению позвоночника и нарушению естественных изгибов тела. Поэтому страдает не только внешний вид, но и сама работа опорно-двигательного аппарата. Кроме того, проблемы, связанные с позвоночником, ведут к патологиям внутренних органов. Динамические мышцы проработать достаточно просто, а постуральные гораздо сложнее. Проблема заключается в том, что их работу человек не чувствует и не контролирует, поэтому для проработки этих мышц требуется система тренировок, которая включает специальные техники и упражнения.

В результате выполнения упражнений происходит комплексное улучшение здоровья: улучшается работа внутренних органов, восстанавливается сила и тонус мышц, исчезают боли в суставах и мышцах, связанные с перенапряжением и неправильной осанкой, становится более подтянутой осанка, повышается подвижность суставов.

При постуральной гимнастике упражнения выполняются медленно и спокойно, без чрезмерной нагрузки на позвоночник и суставы. Поэтому

эти занятия подходят практически всем – независимо от пола и возраста. Но, при всей кажущейся простоте, постуральная гимнастика задействует различные группы мышц, возвращая им природную функциональность.

В результате несложных упражнений происходит расслабление динамических мышц, в то же время постуральные, напротив, активизируются. Эластичность и сила мышц постепенно выравниваются, за счет чего восстанавливаются все функции опорно-двигательного аппарата.

Постуральная гимнастика оказывает влияние на: сердечно-сосудистую, дыхательную и опорно-двигательную системы.

Главная задача постуральной гимнастики – восстановление равновесия эластичности и тонуса мышц, формирование физической и психологической гармонии, что является залогом прекрасного самочувствия.

УДК 796.012

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ МЕТОД ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ

**Е.А. Тетерук, преподаватель,
В.И. Мацкело, старший преподаватель,
А.С. Мартинчик старший преподаватель
БГАТУ, г. Минск, Республика Беларусь**

Аннотация. Физическая культура удовлетворяет потребности индивида в двигательной активности и оздоровлении организма, а также способствует формированию психики и духовному воспитанию личности. Поэтому немаловажно использование на занятиях музыкального сопровождения.

Abstract. Physical culture meets the needs of the individual in motor activity and health improvement of the body, as well as contributes to the formation of the psyche and spiritual education of the individual. Therefore, it is important to use musical accompaniment in the classroom.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, музыкальное сопровождение.
Keywords: physical education, students, musical accompaniment.

Музыка содействует решению различных задач: улучшение психоэмоционального состояния занимающихся, способствование в организации обучающихся в процессе занятий, содействие улучшению эмоционального фона.

Музыка оказывает существенное влияние на физиологические процессы организма. Так, при восприятии музыки происходят изменения в центральной нервной системе, нормализация мозгового кровообращения; она оказывает воздействие на кровяное давление, уровень сахара в крови,